

やすらぎ青森

公益財団法人 青森県総合健診センター 広報誌



公益財団法人日本対がん協会青森県支部・公益財団法人結核予防会青森県支部

第44号

2021. 4 発行

Index

オプション検査のご案内	2
新型コロナウイルス感染防止対策について	4
栄養成分表示を活用しよう	6
センタートピックス	8
がん予防運動にご協力ください	10
複十字シール運動にご協力ください	10
青森県よろこびの会	11

新しい検査項目が増えました

オプション検査のご案内

この度、下記2施設で新しい検査項目が加わりましたのでご紹介します。
健診をお受けになる際は、ぜひご利用ください。



附属あおり人間ドックセンター



人間ドック専門の施設です。通常の健診より内容の充実した健診項目で、ゆったりとお過ごしいた
だきます。
事業所・健保組合の人間ドックにも対応して
います。



附属あおり健康管理センター



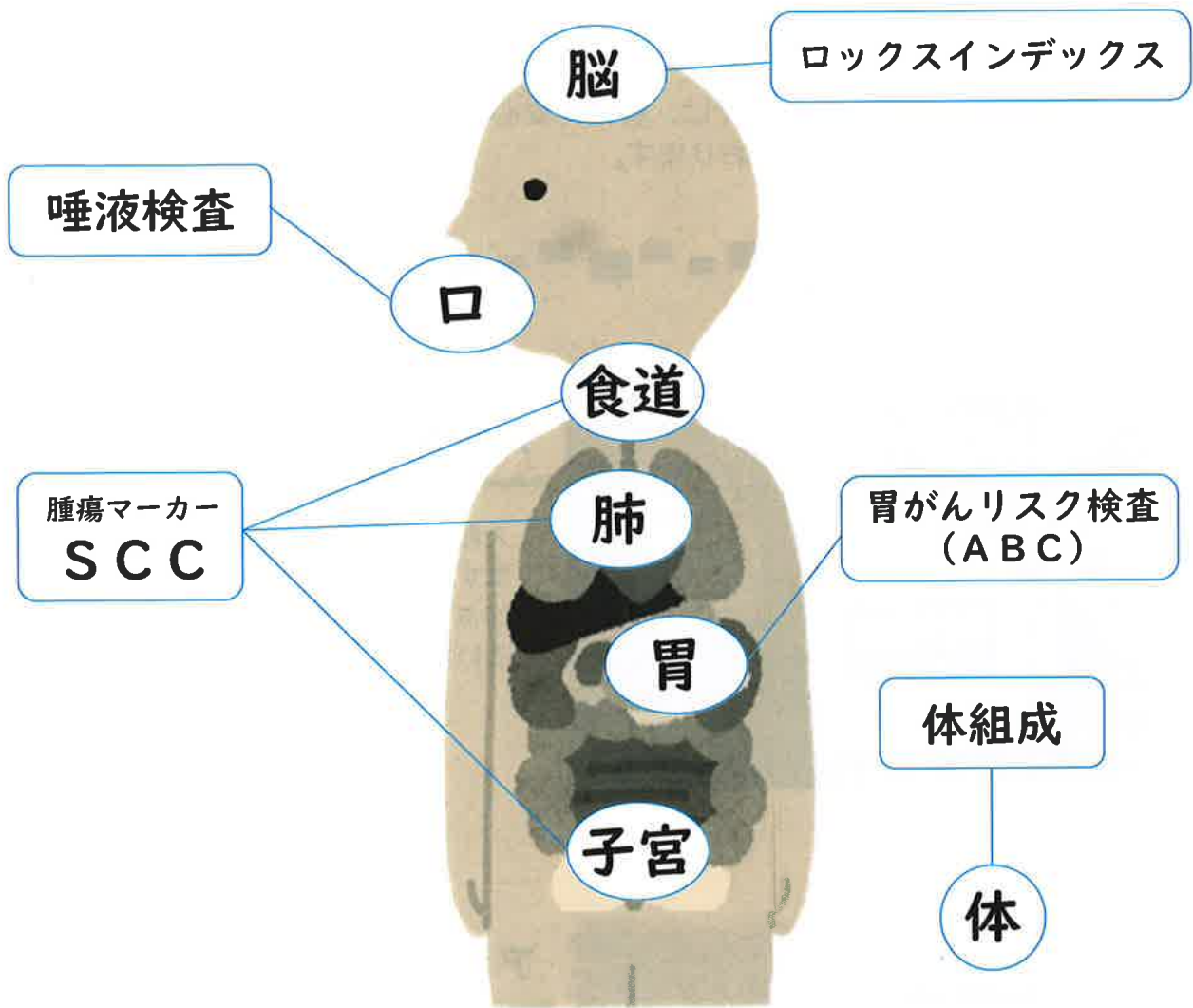
協会けんぽ健診、事業所健診（雇用時健康診断、
定期健康診断、特殊健康診断等）、子宮頸がん・
乳がん検診を実施しています。また、個人の健康
診断や協会けんぽ健診に追加して日帰り人間ドク
クも行っています。

<新しいオプション検査一覧>

オプション名	内 容	料金 (税込)	実施施設
腫瘍マーカーSCC	扁平上皮がんを中心に調べる検査 です。	1,430円	人間ドックセンター・ 健康管理センター
ロックスインデックス	将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リ スクを判定します。	13,200円	人間ドックセンター・ 健康管理センター
胃がんリスク検査(ABC)	血液検査による胃がんのなりやす さ(胃がんリスク)を判定する検 査です。	4,400円	人間ドックセンター
唾液検査	唾液で歯の健康・歯ぐきの健康・ 口腔清潔度を測定します。	1,980円	人間ドックセンター
体組成	体脂肪・筋肉量などがわかります。	550円	人間ドックセンター

人間ドックセンター：附属あおり人間ドックセンター
健康管理センター：附属あおり健康管理センター

オプション検査でこのような場所がわかります。



血液検査でわかる腫瘍マーカーとは

体のどこかに腫瘍ができたりすると、普通はそれほど変化しないたんぱく質やホルモン酵素等の数値が異常値になることがあります。

その異常値をチェックする検査を腫瘍マーカーと呼び、主のがんの発見や診断の手がかりにします。

手軽にできる検査ですが…

がんでない良性の病気でも値が上昇することがあります。これらの検査で、良性・悪性の判断はできませんので、異常値がでたら医療機関を受診ください。



新型コロナウイルス感染防止対策について

青森県総合健診センターでは、皆様に安心してご利用いただくため、下記のような取り組みを行っております。



入館時の体温測定

入館される方へ体温測定を実施しております。

37.5℃以上の発熱がある方は、受診を控えていただいております。



アルコール等消毒液の設置

入館時の手指消毒をお願いしております。また、館内には随所消毒液を設置しておりますので、ご自由にお使いください。



距離の確保

待合室等の椅子の間隔を広げ、適切な距離を確保しております。

健診会場内の換気、消毒

- ・会場内は、換気をよくするために、適宜換気をしています。
- ・検査機器や受診者が触れる箇所をこまめに消毒しています。



健診スタッフの体調管理を徹底しております。

- ・毎日の体温測定、体調確認を行います。
- ・マスクの着用、こまめな手洗い、アルコール等消毒を行います。



ご来館される皆様へのお願い

健診をお受けになる際は、
退館時までマスクの着用をお願いいたします。

- ・37.5℃以上の発熱がある方
- ・咳などのかぜ症状や、強いだるさ（体調不良）がある方は、
健診受診を見合わせていただいております。

皆様安心して健診を受診いただけるよう、職員一同、感染症拡大防止に最善を尽くしてまいります。

何卒御理解・御協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。





栄養成分表示を活用しよう



食生活やライフスタイルの変化にともない、外食や加工食品、調理済み食品を利用する機会が増えてきました。

R2年4月1日から、食品表示制度が義務化されているのをご存じでしたか！？

表示されている成分は？ … 必須の **5項目!**

1、エネルギー 2、たんぱく質 3、脂質 4、炭水化物 5、食塩相当量

「1個あたり」「100gあたり」など、表記が違うので、単位も確認してみましょう。

炭水化物は「糖質」と「食物繊維」に分けて表記されている場合があります。

例えば…食パン（6枚切60g）

クリームパン（1個95g）

1枚あたり		100gあたり
エネルギー	156 kcal	エネルギー 305 kcal
たんぱく質	5.3g	たんぱく質 10.3g
脂質	2.5g	脂質 10.9g
炭水化物	27.8g	炭水化物 41.4g
糖質	25.3g	糖質 40.2g
食物繊維	2.5g	食物繊維 1.2g
食塩相当量	1.1g	食塩相当量 0.6g

炭水化物と糖質は同じ？

炭水化物は、エネルギー源になる「糖質」と消化吸収されにくい「食物繊維」に分類されます。糖質は、炭水化物の数値とほぼ同じくらいになります。

炭水化物	: 甘みがなく、吸収されにくい 食物繊維・難消化性デキストリンなど	
糖質	: 甘みがあり、吸収されにくい でんぷん・オリゴ糖・合成甘味料など	
糖類	: 甘みがあり、吸収されやすい 砂糖・ブドウ糖・果糖など	

「糖質」や「糖類」の摂り過ぎに注意し、食物繊維が不足しないようにしましょう。

どう活用する？

食品を選ぶ際に、気になる項目を確認してみましょう。毎回の食事で調整できなくても、次の食事や2～3日で調整できればOKです。

例えば

昼食はカツカレー
脂質が多めだった



だから



夕食は鍋で脂質
を少なくしよう！

肥満が気になる人⇒「エネルギー」に注目



エネルギーの摂り過ぎは肥満を招きます。
体重の増減を確認し、エネルギーの過不足を
確認していきましょう。



体力低下が気になる人⇒「たんぱく質」に注目



たんぱく質は筋肉をつくるもとになります。
不足すると筋肉が減り、活動量の低下につながります。



「たんぱく質」の多い商品を選んで、筋力維持へ。
不足しないよう、毎食の食事から摂取しましょう。

血糖値が気になる人⇒「炭水化物」に注目



糖質の摂り過ぎは血糖値や中性脂肪を上昇させます。
食物繊維の不足は生活習慣病の発症に関わります。



「炭水化物」を確認して血糖コントロールへ。
特に菓子や飲料などからの糖質摂取の過剰に注意しましょう。

コレステロールが気になる人⇒「脂質」に注目



動物性の脂質の摂り過ぎは、悪玉コレステロールを
上昇させやすいと言われています。
「脂質」の少ない食品を選んでコレステロール対策を。
洋菓子や揚げ物を控え、肉類よりも魚類や大豆製品
を食べるのがおすすめです。



血圧が気になる人⇒「食塩相当量」に注目



食塩の摂り過ぎは、高血圧や胃がんなどの病気を招きます。
「食塩相当量」が少ない商品を選んで、減塩を。



麺類や加工品、外食では食塩の摂取量が多くなりやすいので、
摂り過ぎに注意しましょう。

センタートピックス

啓発活動に御活用ください

●啓発用パンフレット・リーフレット等【無料：上限500枚】

<がん関係>

- ・乳がんのセルフチェック（日本対がん協会発行）
- ・がん検診リーフレット（日本対がん協会発行）
- ・がん検診のご案内（青森県総合健診センター発行）

<結核関係>

- ・結核の常識 2020（結核予防会発行）
- ・複十字シール運動リーフレット（結核予防会発行）

※数に限りがございますので、まずはご相談ください。



複十字シールリーフレット

●展示物貸出【無料】

- ・がん関連パネル
- ・生活習慣病予防パネル



日本対がん協会発行 がん検診リーフレット（左）・乳がんのセルフチェック（右）

料金改正のお知らせ

令和3年4月から健（検）診料金が、下記のとおりとなります。

検査項目	新料金	現行
結核・肺がん検診（胸部X線デジタル撮影）	1,320円	1,100円
胸部X線ストレッチャー使用の臥位撮影	1,870円	1,650円

（※消費税込）

関係各位におかれましては、格別のご理解ご協力を賜りますようお願いいたします。

がん予防運動募金にご協力ください

青森県総合健診センターは、がん死亡率の低下を目標に、がん予防運動のための募金を募っております。

【募金はこのように使われます】

- ・がん検診推進、がん予防のための普及啓発活動費
- ・がん検診設備が整った検診車の整備費
- ・検診における技術向上のための育成費 など

◎個人会員 1口 1,000円

◎法人会員 1口 10,000円

(口数に上限はありません)

※金額に関わらず「一般寄付」としても、お受けいたします。

右記の専用フォームからお申込みいただくか、
当センターへ直接御持参ください。



乳房X線デジタルシステム搭載検診車「さくら」



胃X線デジタルシステム搭載検診車「しあわせ」

がん予防運動募金の御協力を
お願いいたします。

がん予防募金運動
専用申込みフォーム



複十字シール運動募金にご協力ください

～結核を中心とした胸の病気をなくして、健康で明るい社会をつくるための運動です～

<結核とはどんな病気?>

- ・結核菌に感染することにより、主に肺に炎症が起こる病気です。
- ・結核菌の混ざったしぶきが、咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。
- ・高齢者、特に80歳以上の結核が多くなっています。(青森県「結核健診を受けましょう!」より)

わたしたちは、結核の現状を伝えるために、複十字シール運動募金を行っております。
募金いただいた方に複十字シールを差し上げております。お預かりした募金は、
結核や胸の病気をなくするための活動に、大切に使用させていただきます。

複十字シール運動募金 募金・寄付の目安

◎小型シール 1口 100円

◎小型シール+封筒組み合わせ 1口 200円

◎大型シール 1口 1,000円



2020年度複十字シール
(小型シール)

右記の専用フォームからお申込みいただくか、当センターへ直接御持参ください。

結核をなくすために、募金の御協力を
お願いいたします。



複十字シール募金
専用申込みフォーム

青森県よろこびの会 ～がん克服者の会～

青森県よろこびの会とは

青森県よろこびの会は、がん患者の方の気持ちに寄り添い、共に支え合い、共に励まし合いながら、同じ体験をした者同士の仲間作りに努め、がん征圧のために日々活動しております。

主な活動内容

- お住まいの地域での活動に参加できます。
(青森市・八戸市・十和田市)
※地区によっては活動自粛中の地区もございます。詳しくは事務局までご連絡ください。
- 機関誌、がん関連情報等資料をご自宅へお送りします。

活動内容をホームページで公開中です

青森県よろこびの会の活動等はホームページ等で公開しておりますので、お気軽に御覧ください。



青森県よろこびの会
ホームページ

新型コロナウイルス患者が注意すべきこと

日本がん協会主催の「がん克服者の会」(以下「がん克服者の会」)では、3月21日、新型コロナウイルスに関する不安の声を集めた、特別イベント「新型コロナウイルスに関する不安の声を集めた、特別イベント」を開催しました。多くの患者やご家族から寄せられた声や疑問、不安の声を集めた、特別イベントを開催しました。このイベントを通じて、患者やご家族の不安や疑問を解消し、安心して生活できるように努めます。

【開催地】 青森県総合健康センター 青森市健康センター 2階 会議室

Q 患者さん自身やご家族の不安や疑問を解消し、安心して生活できるように努めます。患者さん自身やご家族の不安や疑問を解消し、安心して生活できるように努めます。

A 患者さん自身やご家族の不安や疑問を解消し、安心して生活できるように努めます。患者さん自身やご家族の不安や疑問を解消し、安心して生活できるように努めます。

「がん相談支援センター」とは、 どんなところ？

全癌のがん治療の特性を知ることで、がんの最善な治療法や不安や疑問に答える「がん相談支援センター」があります。2019年10月に開業した「青森県がん相談支援センター」は、がんの専門家と連携して、がんの最善な治療法や不安や疑問に答える「がん相談支援センター」があります。2019年10月に開業した「青森県がん相談支援センター」は、がんの専門家と連携して、がんの最善な治療法や不安や疑問に答える「がん相談支援センター」があります。

【ご利用方法】 電話 017-741-2336
【受付時間】 9:00～17:00 (土日祝祭日を除く)

相談内容	相談時間	相談場所
がん相談支援センター	9:00～17:00 (土日祝祭日を除く)	青森市健康センター
がん相談支援センター	9:00～17:00 (土日祝祭日を除く)	八戸市健康センター
がん相談支援センター	9:00～17:00 (土日祝祭日を除く)	十和田市健康センター

機関誌「はまなす」では、がん関連情報や、新型コロナウイルス関連情報を掲載しております。

会員募集中です！

がんの早期発見・早期治療を体験し、がんを克服された方々で構成される「青森県よろこびの会」では随時会員を募集しております。
詳細については、上記の公益財団法人青森県総合健康センターホームページを御覧になるか、お電話にてお問い合わせ下さい。

公益財団法人青森県総合健康センター内 青森県よろこびの会事務局
TEL 017-741-2336(代) (月～金：8:30～17:15)

コロナ下でもがん検診は「必要」です

がん検診をより知ってもらうために、当センターではがん検診の内容を記載しているリーフレットを作成しております。

健康教育やがん検診の啓発等にどうぞご活用ください。

※数に限りがございますので、まずは御連絡ください。



表紙

あなたにおすすめのがん検診をご紹介します

40代

がんは高齢者だけでなく若年者も増えています。がんの早期発見・早期治療で早期発見・早期治療が大切です。

40代前半から後半にかけてがん検診を受けるのがおすすめです。

男性 (40代前半) 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

女性 (40代前半) 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

20代・30代

がんは高齢者だけでなく若年者も増えています。がんの早期発見・早期治療で早期発見・早期治療が大切です。

20代・30代前半から後半にかけてがん検診を受けるのがおすすめです。

女性 (20代後半) 子宮頸がん検診

50代

がんは高齢者だけでなく若年者も増えています。がんの早期発見・早期治療で早期発見・早期治療が大切です。

50代前半から後半にかけてがん検診を受けるのがおすすめです。

男性 (50代前半) 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

女性 (50代前半) 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

60代

がんは高齢者だけでなく若年者も増えています。がんの早期発見・早期治療で早期発見・早期治療が大切です。

60代前半から後半にかけてがん検診を受けるのがおすすめです。

男性 (60代前半) 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

女性 (60代前半) 胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

大腸がん検診(便潜血検査)

大腸がんの早期発見・早期治療に有効な検査です。便潜血検査は、大腸がんの早期発見・早期治療に有効な検査です。

検査費用 1,870円 (検体採取費 500円)

がん検診の種類をご紹介します

胃がん検診

胃がんは早期発見・早期治療で早期発見・早期治療が大切です。

胃がん検診は、胃がんの早期発見・早期治療に有効な検査です。

検査費用 1,870円 (検体採取費 500円)

肺がん検診

肺がんは早期発見・早期治療で早期発見・早期治療が大切です。

肺がん検診は、肺がんの早期発見・早期治療に有効な検査です。

検査費用 1,870円 (検体採取費 500円)

大腸がん検診

大腸がんは早期発見・早期治療で早期発見・早期治療が大切です。

大腸がん検診は、大腸がんの早期発見・早期治療に有効な検査です。

検査費用 1,870円 (検体採取費 500円)

乳がん検診

乳がんは早期発見・早期治療で早期発見・早期治療が大切です。

乳がん検診は、乳がんの早期発見・早期治療に有効な検査です。

検査費用 1,870円 (検体採取費 500円)

子宮頸がん検診

子宮頸がんは早期発見・早期治療で早期発見・早期治療が大切です。

子宮頸がん検診は、子宮頸がんの早期発見・早期治療に有効な検査です。

検査費用 1,870円 (検体採取費 500円)

前立腺がん検診

前立腺がんは早期発見・早期治療で早期発見・早期治療が大切です。

前立腺がん検診は、前立腺がんの早期発見・早期治療に有効な検査です。

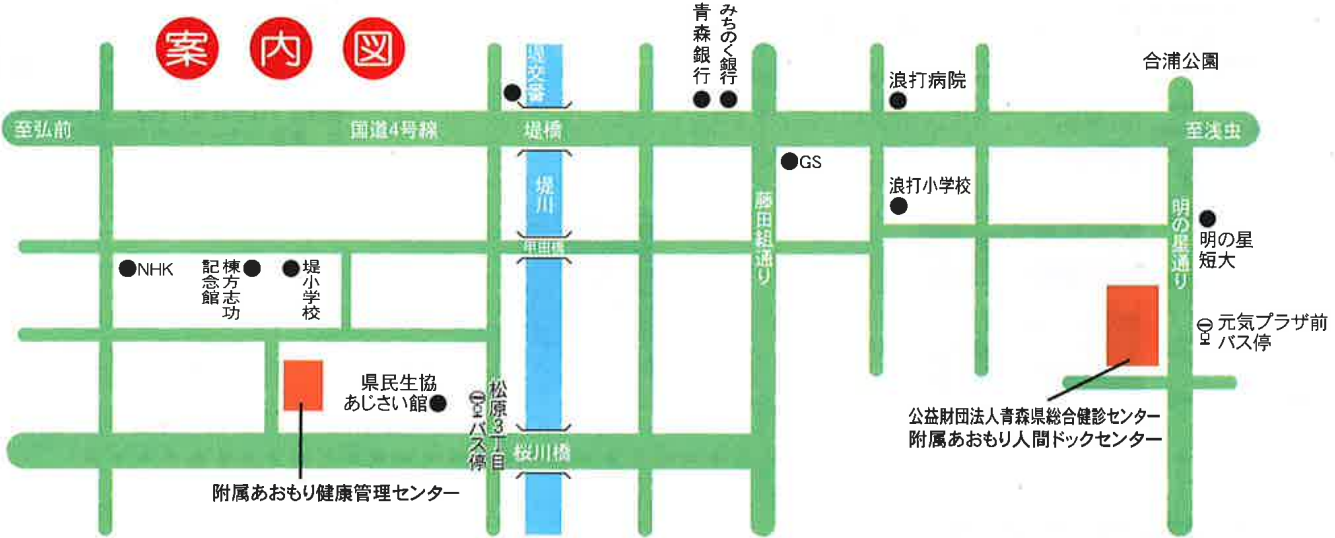
検査費用 1,870円 (検体採取費 500円)

「がん検診」は、がんの早期発見・早期治療に有効な検査です。すぐに医療機関で検査を受けてください。

公益財団法人青森県総合健診センター

青森県青森市佃2丁目19番12号 TEL:017-741-2336 FAX:017-741-2386

裏面



- 公益財団法人青森県総合健診センター TEL 017-741-2336 FAX 017-741-2386
 - 附属 あおもり人間ドックセンター TEL 017-765-2570 FAX 017-765-2580
 - 附属 あおもり健康管理センター TEL 017-773-6011 FAX 017-723-4097
- お電話受付時間 平日 朝8時30分～夕方17時15分まで (3施設共通)

青森県総合健診センター

現在、本誌を送付させていただいている皆様について、送付に必要な情報(お名前、団体名、役職、住所、電話番号など)を保有しております。この情報は、当センターの個人情報保護規定に基づき、その収集・保存・利用については適正な管理の下に運用しております。今後、本誌の送付を御希望されない場合は、涉外広報課まで御連絡ください。